El ejercicio es una parte muy importante de tener buena salud y es bueno para Ud.

DURANTE EL EMBARAZO

- Menos posibilidad de diabetes del embarazo
- Menos dolor de la espalda
- Un parto más rápido
- Menos posibilidad de una cesárea
- Una recuperación más rápida
- Más fácil mantener su peso
- Se siente mejor en todos los aspectos

COMO UN ESTILO DE VIDA

Prevención de:

- Enfermedad del corazón
- Diabetes
- Depresión
- Osteoporosis
- Alta presión arterial
- Obesidad

PARA LOS NIÑOS

- Desarrollar temprano un hábito de estar activo físicamente
- Promover crecimiento saludable
- Controlar el peso
- Evitar pereza
- Mejorar su destreza mental

Hay muchos tipos de ejercicio divertido y barato.

Algunos ejemplos son:

- Caminar
- Andar en bicicleta
- Nadar
- Hacer aerobics
- Entrenamiento de resistencia
- Ejercicios del suelo - levantar la pierna al lado, levantar la pierna en frente, levantar la pierna atrás, abdominales (no haga estos ejercicios después del primer trimestre), levantar el brazo

Ud. puede usar muchas cosas de la casa para proveer resistencia o peso para Ud.

- Una lata de sopa u otra comida enlatada
- Una bolsa de frijoles secos
- Un bote de plástico lleno de arena o agua

Otras cosas que se puede hacer cada día para hacer más ejercicio incluyen:

- Estacionar el coche más lejos de las tiendas o lugares que Ud. está visitando
- Usar las escaleras en vez del ascensor
- Caminar para visitar amigos en vez de ir en coche

Por el bien de su salud, trate de estar activo al menos 30 minutos por día. Si no tiene tiempo para caminar durante 30 minutos, intente 10 minutos, tres veces al día. ¡Vea que le dará buenos resultados!

¡Cuando Ud. empieza a hacer ejercicio, siempre necesita hablar primero con su doctor!

Aunque hacer ejercicio generalmente es bueno, hay unas veces cuando Ud. no debe hacerlo. Algunas razones para no hacer ejercicio pueden incluir:

- Hipertensión del embarazo
- Peligro de parto prematuro
- Sangrar continuamente
- Ruptura prematura de las membranas

Como Ud. sabe es muy importante tener buena salud mientras está embarazada para tener un bebé saludable. Estar activa físicamente y comer bien son dos maneras muy importantes de tener buena salud y de sentirse bien, no solamente durante el embarazo, sino durante el resto de su vida.

Entonces, ¡Movámonos!

Adaptado por el Programa WIC de California
Para la oficina de WIC más cercana, llame sin cargos al 1-888-WIC-WORKS (1-888-942-9675)
WIC es un programa de igualdad de oportunidades.
Departamento de Servicios de Salud de California
Arnold Schwarzenegger, Gobernador, Estado de California
S. Kimberly Belshé, Secretario, Agencia de Servicios de Salud y Humanos

IC#910080
(03/04)

© 1998 Amy Hughes

design by MS Graphic, Santa Maria CA

OSP 04 82322

¡Movámonos!